

1. KARTENSET FÜR AUSBILDNER:INNEN

1.1 ANLEITUNG

Achtsam ausbilden

Anleitung zum Kartenset für Ausbilder:innen

Schön, dass du da bist!

Als Ausbilder:in gibst du jungen Menschen weit mehr mit als Fachwissen: Du prägst, wie sie arbeiten, lernen und an sich glauben.

Diese 40 Karten laden dich ein, kurz innezuhalten, deine Rolle zu reflektieren und neue Impulse in deinen Ausbildungsalltag mitzunehmen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten – nur deine.

So arbeitest du mit den Karten

1. Nimm dir 10–15 Minuten Ruhe.
2. Ziehe eine Karte – zufällig oder gezielt nach Thema.
3. Lass das Bild wirken: Was fällt dir spontan ein?
4. Lies die Rückseite und wähle ein bis zwei Fragen, die dich ansprechen.
5. Notiere deine Antworten – ehrlich und ohne Bewertung.
6. Halte einen konkreten nächsten Schritt fest.
7. Schau nach ein bis zwei Wochen zurück: Was hat sich verändert?

Von Hand schreiben: Halte deine Antworten möglichst handschriftlich fest. Was wir von Hand schreiben, verarbeitet das Gehirn tiefer und behält es länger. Für deine persönliche Entwicklung macht das einen Unterschied. Und eine Karte in der Hand oder auf dem Tisch schafft etwas, das kein Bildschirm ersetzt: einen Moment der Ruhe und im Gespräch Beziehung. Dafür steht auch meine Firma: relation at work. Digital funktioniert natürlich auch. (Eine digitale Variante für unterwegs ist in Planung.)

So kannst du die Karten einsetzen

- **Allein:** als Wochenimpuls oder zur Vorbereitung auf ein Gespräch.
- **Im Tandem:** dieselbe Karte mit einer anderen Ausbilderin oder einem anderen Ausbilder besprechen.
- **Im Team:** eine Karte als Einstieg in die Teamsitzung.
- **Mit Lernenden:** einzelne Fragen gemeinsam anschauen und die Perspektive wechseln.

Tipp: Die Karte, die du am liebsten zurücklegen würdest, ist oft die wichtigste. Dort verstecken sich unter Umständen die blinden Flecken.

Die 40 Karten

Nr.	Karte	Nr.	Karte
1	Willkommen	21	Distanz
2	Ziele setzen	22	Klare Grenzen
3	Klares Spiegelbild	23	Die richtige Balance
4	Der innere Antrieb	24	Stille Tiefe
5	Die Kunst des Fragens	25	Halt geben
6	Chance zum Wachsen	26	Gemeinsam digital
7	Loslassen & Vertrauen	27	Schutzraum
8	Auf Augenhöhe	28	Der Blick nach innen
9	Tugend der Geduld	29	Neue Wege denken
10	Knoten lösen	30	Start in die Zukunft
11	Passende Werkzeuge	31	Mit vereinten Kräften
12	Brücken bauen	32	Eigene Ressourcen
13	Klarheit & Schutz	33	Das Bauchgefühl
14	Ausbildung ist Teamsache	34	Klartext
15	Neue Impulse	35	Erfolg definieren
16	Verborgenes Potenzial	36	Sinn vermitteln
17	Wachstum	37	Worte wirken
18	Scheinbares Desinteresse	38	Der Leitstern
19	Vorbild sein	39	Plan B
20	Das Eltern-Dreieck	40	Wurzeln & Flügel

Fünf Fragen, die fast immer weiterhelfen

Gute Fragen öffnen, statt zu bewerten. Diese fünf kannst du in fast jedem Gespräch mit Lernenden einsetzen:

1. Was ist dir dabei wichtig?
2. Was hat schon einmal funktioniert, auch nur ein bisschen?
3. Woran würdest du merken, dass es besser läuft?
4. Was wäre ein erster kleiner Schritt?
5. Was brauchst du von mir dafür?

Und dann: aushalten, dass es kurz still wird. Die Antwort kommt.

Wenn es hakt: vier Schritte zum Gespräch

Wenn du etwas ansprechen musst, das dich stört, hilft diese Reihenfolge:

1. **Beobachtung** – Was hast du konkret gesehen oder gehört? Ohne Deutung. *«Du bist diese Woche dreimal zu spät gekommen.»*
2. **Wirkung** – Was macht das mit dir oder dem Team? *«Das bringt den Ablauf durcheinander, und ich werde unruhig.»*
3. **Bedürfnis** – Worum geht es dir eigentlich? *«Mir ist Verlässlichkeit wichtig.»*
4. **Bitte** – Was wünschst du dir konkret? *«Sag mir bitte am Vorabend Bescheid, wenn es knapp wird.»*

So bleibt das Gespräch beim Verhalten und nicht bei der Person.

Gespräch vorbereiten

Drei Minuten Vorbereitung ersparen oft dreissig Minuten Reparatur.

- Was ist dein Ziel oder deine Erwartung für dieses Gespräch?
- Mit welcher Haltung gehst du hinein: neugierig oder schon entschieden?
- Wo und wann? Nicht zwischen Tür und Angel, nicht vor dem Team.
- Wie steigst du ein? Ein ehrlicher erster Satz genügt.
- Wie schliesst du ab? Mit einer Vereinbarung, die beide festhalten.

Haltung in drei Sätzen

Lernende sind keine kleinen Erwachsenen, die noch nicht fertig sind. Sie sind ganze Menschen in einer besonderen Phase.

Auf Augenhöhe heisst nicht, gleich viel zu wissen. Es heisst, gleich viel wert zu sein.

Du musst nicht perfekt sein, um ein gutes Vorbild zu sein. Du musst echt sein.

Manchmal braucht es mehr als eine Karte

Wenn eine Situation mit einem Lernenden festgefahren ist, sich ein Konflikt wiederholt oder du selbst an deine Grenzen kommst, begleite ich dich gerne: Coaching für Ausbilder:innen, Begleitung von Lernenden in herausfordernden Phasen, moderierte Gespräche zu dritt. Vertraulich, lösungsorientiert und auf Augenhöhe. Mehr dazu auf www.relation-at-work.ch.

Yvonne Stadler · relation at work – Next Level Erfolg · yvonne.stadler@relation-at-work.ch · +41 79 383 70 10 · www.relation-at-work.ch

© 2026 Yvonne Stadler, relation at work GmbH. Für den persönlichen Gebrauch mit dem Kartenset. Weitergabe und Vervielfältigung nur mit Zustimmung.